



Tisdag 3/3 Hallsberg – vi kommer nu ha halvplan. Delar den med Hallsbergs flicklag.
Röda tråden i träningen: I spel men även en av övningarna komma till mycket avslut. Spela oss ur i trånga situationer eller driva oss ur situation.

Första 15 uppvärmning

Uppvärmning med och utan boll, beroende på yta som är tillgänglig så blir det på plan eller vid sidan om. Med boll i kolonn alternativ cirkelupplägg (ytan avgör). Viktigt att inte störa de som är på plan.

Från kl 1745 på plan

Tid för första övningen på plan (25 minuter totalt, skifta uppgift efter halva tiden)

Grupp 1

Spel begränsad yta utan mål bollinnehav – spelbarhet – försvarande lag in i press

3 mot 3 eller 4 mot 4 med joker de med boll alltid 1 mer.

Målsättning: Bollinnehav prio. Hur behålla boll inom laget: Tänk trianglar, spelbara (ej passningsskugga), kommunicera med varandra. Tänk även på att använda hela ytan, spela loss på spelare som har förflyttat sig ut ur "smeten". Utan boll sätt in press med understöd att "förstöra" deras bollinnehav.

Mål eller inte mål, valbart.

Grupp 2

Avslut på mål 2 mot 1 eller 3 mot 2. Start med "utspel" från kortlinje till 2:an eller 3:an.

Upp och styr bort avslut samt blocka skottförsöken. Avslutarna skall ta sig till avslut snabbt, nyttja övertaget med antal spelare genom "smarta" löpningar. Byt roller så alla kan känna på försvar och anfall.

Sista spelet med alla. (35 min)

Plan 30 x 30 meter kona ut yta runt plan med 2 mål och 2 målvakter. Dela upp gruppen i 3 lag, spela 1 x 5 min i 6 matcher. Beror på hur många som hinner spelas. Tredje laget kör ett styrkepass vid sidan av under sin vila från spelet.

Prioritera komma till avslut från både distans men genom instick på anfallare. Jobba med returspel. Var aggressiva i försvarsspel för att hindra avslut fram och blocka skott, hjälp målvakten. Inga hörnor, ta med däremot inkast (rätt inkast). Inspark gäller. Boll död vid mål och hörna, start av laget som gjort mål eller ska ha hörna vid eget mål.